

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

1–3 klass Eesti teemapäevad

esmaspäev, 16.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanahakklihakaste SETOMAA	130	180	7.15	12.99	8.93	1;2
Aurutatud brokoli	50	17	1.68	0.19	2.94	
Keedetud makaronid	50	71	2.08	0.47	14.30	1
Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
Kapsasalat paprikaga	50	13	0.56	0.11	2.83	
Salatilehtede segu, peet, porgand, jõhvikas	50	16	0.55	0.67	3.61	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.12	0.59	
Pria piimatooted	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Oun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :	621	22.32	23.51	84.44		
teisipäev, 17.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hernesupp suitsulihaga LAANE-EESTI	250	239	12.06	12.55	37.87	1
Vastlakukkel vahukoorega PÕHJA-EESTI	60	192	3.52	9.95	22.31	1;2;3
Seemne-pähklisegu	5	28	1.21	2.27	1.01	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
Kokku :	595	20.90	26.00	88.86		

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

1–3 klass Eesti teemapäevad

kolmapäev, 18.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalafilee riivleiva-kama paneeringus PEIPSI	60	86	13.05	0.88	6.97	1;4
Hapukoorekaste	80	63	1.14	4.50	4.56	1;2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	20	0.57	0.42	4.20	
Kartulipuder	50	50	1.37	0.45	10.50	2
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Kapsas, porgand, mais, tomat	50	22	0.73	0.20	4.69	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Oun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	608	25.30	19.49	86.23	
neljapäev, 19.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana - klimbisupp JÕGEVAMAA	250	150	13.29	1.24	22.01	1;2;3
Riisipuding õuna ja kaneeliga HARJUMAA	120	159	2.03	9.27	17.28	2
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60	2
Seemne-pähklisegu	10	56	2.42	4.54	2.02	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
	Kokku :	604	22.57	23.99	76.93	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

1–3 klass Eesti teemapäevad

reede, 20.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Mulgikapsad sealihaga MULGIMAA	250	174	12.25	3.32	24.52	1
Aurutatud rohelised herned	50	37	2.73	0.21	7.14	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Porgandi - porrulaugusalat	50	18	0.57	0.45	3.61	
Valge kapsas, peet, kõrvits, redis	50	13	0.56	0.08	2.80	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		608	24.92	11.83	104.52	

Nädala keskmine :

607	23.2	20.96	88.2
-----	------	-------	------

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass Eesti teemapäevad

esmaspäev, 16.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanahakklihakaste SETOMAA	150	208	8.25	14.99	10.31	1;2
Aurutatud brokoli	60	20	2.02	0.22	3.53	
Keedetud makaronid	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.67	0.13	3.39	
Salatilehtede segu, peet, porgand, jõhvikas	60	19	0.66	0.81	4.34	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.12	0.59	
Pria piimatooted	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Oun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :		735	26.00	28.30	98.91	
teisipäev, 17.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hernesupp suitsulihaga LAANE-EESTI	300	286	14.48	15.06	45.44	1
Vastlakukkel vahukoorega PÕHJA-EESTI	60	192	3.52	9.95	22.31	1;2;3
Seemne-pähklisegu	10	56	2.42	4.54	2.02	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
Kokku :		728	26.17	31.45	108.09	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass Eesti teemapäevad

kolmapäev, 18.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalafilee riivleiva-kama paneeringus PEIPSI	60	86	13.05	0.88	6.97	1;4
Hapukoorekaste	100	78	1.43	5.63	5.70	1;2
Küpsetatud kaalikapulgad	60	24	0.69	0.51	5.04	
Kartulipuder	60	61	1.64	0.54	12.60	2
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Kapsas, porgand, mais, tomat	60	26	0.87	0.24	5.62	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemneseugu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Oun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	744	28.58	26.57	101.56	
neljapäev, 19.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana - klimbisupp JÕGEVAMAA	300	180	15.94	1.49	26.41	1;2;3
Riisipuding õuna ja kaneeliga HARJUMAA	150	199	2.53	11.59	21.60	2
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60	2
Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
	Kokku :	730	27.74	29.18	91.98	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

4–9 klass Eesti teemapäevad

reede, 20.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Mulgikapsad sealihaga MULGIMAA	300	209	14.70	3.99	29.43	1
Aurutatud rohelised herned	50	37	2.73	0.21	7.14	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Porgandi - porrulaugusalat	60	22	0.69	0.54	4.33	
Valge kapsas, peet, kõrvits, redis	60	15	0.68	0.09	3.36	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		789	31.13	18.63	128.53	

Nädala keskmine : **745** **27.92** **26.83** **105.81**

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

Eesti teemapäevad

esmaspäev, 16.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kanahakklihakaste SETOMAA	150	208	8.25	14.99	10.31	1;2
Aurutatud brokoli	60	20	2.02	0.22	3.53	
Keedetud makaronid	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.67	0.13	3.39	
Salatilehtede segu, peet, porgand, jõhvikas	60	19	0.66	0.81	4.34	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Oun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :		833	26.50	31.13	116.08	
teisipäev, 17.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Hernesupp suitsulihaga LAANE-EESTI	300	286	14.48	15.06	45.44	1
Vastlakukkel vahukoorega PÕHJA-EESTI	60	192	3.52	9.95	22.31	1;2;3
Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
Kokku :		814	29.01	34.40	119.75	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

Eesti teemapäevad

kolmapäev, 18.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kalafilee riivleiva-kama paneeringus PEIPSI	60	86	13.05	0.88	6.97	1;4
Hapukoorekaste	100	78	1.43	5.63	5.70	1;2
Küpsetatud kaalikapulgad	60	24	0.69	0.51	5.04	
Kartulipuder	60	61	1.64	0.54	12.60	2
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Kapsas, porgand, mais, tomat	60	26	0.87	0.24	5.62	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
Seemneseugu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Oun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	829	30.63	32.16	108.38	
neljapäev, 19.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Kana - klimbisupp JÕGEVAMAA	300	180	15.94	1.49	26.41	1;2;3
Riisipuding õuna ja kaneeliga HARJUMAA	150	199	2.53	11.59	21.60	2
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60	2
Seemne-pähklisegu	20	112	4.83	9.09	4.04	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
	Kokku :	816	30.59	32.12	103.64	

Koolilõuna nädalamenüü



Grupp

10–12 klass

Eesti teemapäevad

reede, 20.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Mulgikapsad sealihaga MULGIMAA	300	209	14.70	3.99	29.43	1
Aurutatud rohelised herned	60	44	3.28	0.25	8.57	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Porgandi - porrulaugusalat	60	22	0.69	0.54	4.33	
Valge kapsas, peet, kõrvits, redis	60	15	0.68	0.09	3.36	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		888	33.70	24.24	138.37	

Nädala keskmine : **836 30.09 30.81 117.24**